

Приложение № 2
к рабочей программе дисциплины «Элективные
курсы по физической культуре»,
направление 36.03.02 «Зоотехния»,
профиль «Технология производства продуктов
пчеловодства», «Технология производства молока и
мяса», «Разведение, генетика и селекция
сельскохозяйственных животных», «Кинология»

Аннотация программы

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Требования к уровню освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

Трудоемкость дисциплины

Вид занятий	Всего	В том числе по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
1. Аудиторные занятия, часов, всего.	328						
в том числе:							
1.1. Лекции							
1.2. Лабораторные работы							
1.3. Практические (семинарские) занятия		72	64	72	48	36	36
2. Самостоятельная работа, часов, всего							
в том числе:							
2.1. Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)							
2.2. Расчетно-графическое задание (РГР)							
2.3. Самостоятельное изучение разделов							
2.4. Текущая самоподготовка							
2.5. Подготовка и сдача зачета (экзамена)							
2.6. Контрольная работа (К)							
Итого часов (стр. 1+ стр.2)	328	72	64	72	48	36	36
Форма промежуточной аттестации			зачет	зачет			зачет
Общая трудоемкость, зачетных единиц							

Формы промежуточной аттестации: зачет

Перечень изучаемых тем (приводится в соответствии с тематическим планом изучения дисциплины):

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20	-	-	-	-	-
Тест на силовую подготовленность-подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость-бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	-	-	-	-	-
Тест на общую выносливость-бег 3000 м (мин., сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.00